



Koronavirusi i ri

Përditësuar më 11.05.2020

KËSHTU MBROHEMI NE.

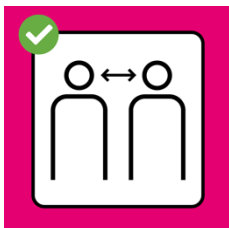


Fletë informuese

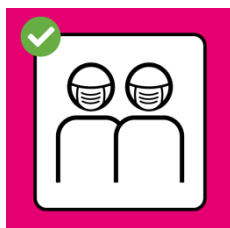
Informacione të rëndësishme rreth koronavirusit të ri dhe rregullave për higjienën dhe sjelljen.

Çfarë mund të bëni?

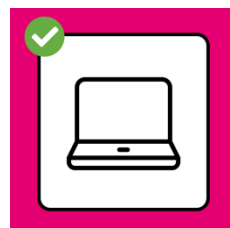
Ndiqui më tej rregullat për higjienën dhe sjelljen. Sepse koronavirusi i ri nuk duhet të përhapet sërish më shumë.



Mbani distancë.



Këshillë: Mbani maskë, nëse mbajtja e distancës nuk është e mundur.



Nëse është e mundur, vazhdoni të punoni sërish nga shtëpia.

Zbatoni në mënyrë rigoroze rregullat për higjienën dhe sjelljen.



Mbani distancë.



Lajini mirë duart.



Shmangni shtrëngimin e duarve.



Kollituni ose teshtini me shami ose vendosni parakrahun.



Vetëm pas njoftimit me telefon shkoni në klinikën e mjekut ose në repartin e urgjencës.



Në rast simptomash qëndroni në shtëpi.

Pyetjet dhe përgjigjet më të shpeshta për koronavirusin e ri

Qeveria Federale ka vendosur zbutjen e masave të tjera më 11 maj 2020: Fëmijët dhe të rinjtë deri në klasën e 9-të duhet të shkojnë sërish në shkollë. Dyqanet, tregjet, muzetë, bibliotekat dhe restorantet lejohen të hapen sërish duke zbatuar në mënyrë të rreptë konceptet e mbrojtjes.

Qeveria Federale e klasifikon situatën në Zvicër ende si gjendje të jashtëzakonshme.

Ndiqui më tej rregullat për higjienën dhe sjelljen. Sepse koronavirusi i ri nuk duhet të përhapet sërish më shumë.

Ngjitja dhe rreziqet

Përse janë kaq të rëndësishme këto rregulla për higjienën dhe sjelljen?

Në rastin e koronavirusit të ri bëhet fjalë për një virus ndaj të cilit njerëzit **nuk kanë ende asnjë mbrojtje imune (forca mbrojtëse e trupit)**. **Mund të ndodhin shumë infektime dhe sëmundje.** Prandaj, ne duhet që mundësisht ta parandalojmë përhapjen e koronavirusit të ri. Ne duhet t'i mbrojmë personat e veçantë, të cilët kanë një rrezik të lartë për t'u sëmurur rëndë.

Këta persona janë:

- Personat mbi 65 vjeç
- Të rriturit me sëmundje të mëparshme si më poshtë:
 - **Hipertensioni/presioni i lartë i gjakut,**
 - **Sëmundjet kronike të rrugëve të frymëmarrjes,**
 - **Diabeti,**
 - **Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar.**
 - **Sëmundjet e sistemit kardiovaskular, si dhe**
 - **Kanceri**

Ose me:

- **Mbipesha e madhe (obeziteti, BMI 40 ose më shumë)**

Nëse nuk jeni të sigurt nëse konsideroheni pjesë e personave veçanërisht të rrezikuar, atëherë drejtojuuni mjekes ose mjekut tuaj.

Nëse i respektojmë që të gjitha rregullat e sjelljes dhe të higjienës, atëherë ne mund t'i mbrojmë më mirë edhe këta persona. Në këtë mënyrë ne kontribuojmë gjithashtu që personat me sëmundje të rënda në institucionet shëndetësore të vazhdojnë të trajtohen mirë. Kjo për arsye se dhomat e trajtimit dhe aparaturat e ventilimit në pavijonet e kujdesit intensiv janë të kufizuara.

Jeni mbi 65 vjeç apo keni ndonjë nga sëmundjet e mëparshme të sipërpërmendura?

Në këtë rast vlejné masat e mëposhtme:

- Ju mund të dilni nga shtëpia, për aq kohë sa ndiqni me përpikëri rregullat për higjienën dhe sjelljen. Shmangni vendet me shumë njerëz (p.sh. stacionet e trenave, transporti publik) dhe oraret e pikut të lëvizjes së njerëzve (p.sh. kryerja e pazareve të shtunave, udhëtimet vajtje-ardhje)
- Shmangni kontaktet e panevojshme dhe mbani distancë me personat e tjerë (të paktën dy metra).
- Kërkojini, kur është e mundur, një shoqeje, një shoku ose fqinjit të bëjë blerjet për ju ose porositni online ose nëpërmjet telefonit. Ju gjithashtu mund të gjeni oferta mbështetëse nga organizata të ndryshme, përmes komunitetit tuaj ose në internet.
- Për takime biznesi dhe private përdorni telefonin, Skype ose një mjet të ngjashëm.

Nëse duhet të shkoni te mjeku, atëherë shkoni me makinë, me biçikletë ose në këmbë. Nëse kjo nuk është e mundur, atëherë merrni një taksì. Mbani distancë të paktën dy metra nga personat e tjerë dhe ndiqni rregullat e higjienës. **Këshillë: Mbani maskë, nëse mbajtja e distancës nuk është e mundur.**

Nëse shkoni në punë dhe jeni të rrezikuar për shkak të një sëmundje të mëparshme, atëherë punëdhënësi juaj duhet t'ju mbrojë.

Informacione të vlefshme gjeni nëpërmjet Unia Zvicër: Të drejtat tuaja në vendin e punës
<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

Keni ndonjë apo më shumë simptoma të sëmundjes si kollë (zakonisht e thatë), dhimbje fyti, vështirësi në frymëmarrje, temperaturë, ndjesi ethesh, dhimbje muskujsh ose humbje e papritur të shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit? **Atëherë telefononi menjëherë mjeken/mjekun tuaj ose një spital. Edhe gjatë fundjavës.** Përshkruani simptomat tuaja dhe thoni që bëni pjesë te personat veçanërisht të rrezikuar.

Si transmetohet koronavirusi i ri?

Koronavirusi i ri transmetohet kryesisht gjatë kontaktit të afërt dhe të gjatë: Nëse mbani një distancë më pak se 2 metra nga një person i sëmurë.

Transmetimi kryhet

- nëpërmjet **spërklave**: Nëse personi i sëmurë **teshtin ose kollitet**, atëherë virusi mund të arrijë direkt në mukozat e hundës, gojës ose syve të njerëzve të tjerë.
- nëpërmjet **duarve**: Spërklat infektuese nga kollitja ose teshtima mund të arrijnë te duart. Ose nëse preknit një sipërfaqe në të cilën gjendet viruset. Ato arrijnë në gojë, hundë ose sy nëse personi i prek ato.

Kur konsiderohet infektues një person?

Mbani parasysh: Kushdo që është sëmurur me koronavirusin e ri, ai është infektues për një kohë të gjatë. Më konkretisht:

- Që **një ditë përpara fillimit** të simptomave – pra përpara se të dallohet se ai është vetë i infektuar.
- **Gjatë kohës që një person ka simptoma, ai është veçanërisht infektues.**
- **Të paktën deri në 48 orë, pasi** personi ndihet përsëri plotësisht i shëndetshëm. Megjithatë bëni përsëri kujdes që të ruani distancën dhe të lani rregullisht duart me sapun

A duhet të mbajnë të gjithë maskë në publik?

Jo, ne rekomandojmë që personat e shëndetshëm të mos mbajnë maskë në publik. Kjo nuk i mbron ata mjaftueshëm nga një infektim nga koronavirusi. **Përveç rastit kur: Mbajtja e distancës nuk është e mundur.**

Nga ana tjetër, një maskë mund të parandalojë që një person tashmë i infektuar t'ua ngjitë sëmundjen të tjerëve.

Gjithsesi vlen: Ndiqni rregullat për ruajtjen e distancës dhe ato për higjienën.

Simptoma, diagnoza dhe trajtimi

Cilat simptoma shfaqen në rastin e një sëmundje me koronavirusin e ri?

Simptomat më të shpeshta janë ato më poshtë:

- Kollë (zakonisht e thatë)
- Dhimbje fyti
- Vështirësi në frymëmarrje
- Temperaturë, ndjesi ethesh
- Dhimbje muskujsh
- Humbje e papritur e shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit

Më të rralla janë:

- Dhimbjet e kokës
- Simptomat gastrointestinale
- Konjuktiviti
- Rrufa

Ashpërsia e simptomave mund të jetë e ndryshme, por ajo mund të jetë edhe e lehtë. Gjithashtu të mundur janë edhe ndërlikimet, si për shembull një pneumoni.

Nëse ju keni një ose më shumë nga simptomat e parashtruara, atëherë ndoshta jeni sëmurur me koronavirusin e ri.

Në këtë rast:

- Qëndroni në shtëpi.
- Drejtojuni një mjekeje, një mjeku ose një institucioni shëndetësor dhe pyesni nëse duhet të testoheni.
- Lexoni udhëzimet për "izolimin" (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) dhe ndiqini ato me rigorozitet.

Në rast se jeni mbi 65 vjeç ose keni një sëmundje të mëparshme, atëherë vlen: Në rastin e një apo më shumë simptomave të shpeshta telefononi menjëherë në çdo rast një mjeke ose një mjek. Edhe gjatë fundjavës.

Nuk jeni të sigurt se si duhet të silleni?

Me kontrollin për koronavirusin në faqen <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> pas përgjigjes së disa pyetjeve do të merrni një rekomandim nga Zyra Federale e Shëndetit Publik (në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht).

Në faqen e internetit të kantonit Waadt në adresën <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> gjeni një kontroll për koronavirusin në 8 gjuhë të tjera.

Kontrolli për koronavirusin nuk është një zëvendësim i këshillave, diagnostikimit ose trajtimit mjekësor profesional. Simptomat e përshkruara në kontroll mund të shfaqen edhe në lidhje me sëmundje të tjera, të cilat kërkojnë një veprim tjetër.

Në rastin e simptomave që bien në sy, të cilat përkeqësohen ose ju shqetësojnë, drejtojuni gjithmonë një mjekeje ose një mjeku.

Si trajtohet një sëmundje me koronavirusin e ri?

Trajtimi kufizohet në zbutjen e simptomave. Të sëmurët izoloohen për mbrojtjen e personave të tjerë. Në rastin e një sëmundjeje të rëndë zakonisht është i nevojshëm një trajtim në kujdesin intensiv të një spitali. Sipas rrethanave mund të jetë e nevojshme një frymëmarrje artificiale.

Keni ankesa, ndjesi sëmundjeje ose simptoma, të cilat nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri?

Ankesat shëndetësore, sëmundjet dhe simptomat që nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri duhet të merren seriozisht dhe të trajtohen. Kërkoni ndihmë dhe mos pritni shumë gjatë: Telefoni një mjeke ose një mjek.

Informacione të tjera

A duhet shmangur transporti publik, veçanërisht në kohën e pikut?

Transporti publik mund të përdoret për sa kohë që respektohen rregullat për higjienën dhe sjelljen. Në kohën e pikut, transporti publik nuk duhet të përdoret nëse është e mundur. Nëse kjo nuk është e mundur, atëherë duhen përdorur masat në konceptin e mbrojtjes së kompanisë së transportit publik.

BAG vazhdon të rekomandojë personat veçanërisht të rrezikuar që të shmangin transportin publik sa më shumë që të jetë e mundur.

A duhet të mbaj unë në tren, autobus ose në tramvaj një maskë, nëse nuk e respektoj distancën prej 2 metrash?

Në mjetet e transportit publik me pak njerëz nuk është e nevojshme mbajtja e një maske higjienike. Në kohët e pikut duhet të mbani një maskë higjienike.

Grumbullimet me më shumë se 5 persona janë të ndaluara.

Parlamenti Federal në seancën e datës 20 mars 2020 ka vendosur ndalimin e grumbullimit të më shumë se 5 personave në ambiente publike. Me ambiente publike nënkuptohet sheshet publike, trotualet, parqet dhe ambientet e ngjashme. Nëse takoheni me persona të tjerë, ju duhet të ruani një distancë më shumë se 2 metra nga njëri-tjetri. Nëse nuk e respektoni këtë rregull, mund të dënoheni me gjobë. Për të gjithë personat e të gjitha grupmoshave vlen gjithashtu rregulli: Respektoni të gjitha veprimet e ndaluara dhe masat e parlamentit federal dhe të gjitha këshillat. Mbroni shëndetin tuaj dhe mos infektioni askënd tjetër!

Çfarë mund të bëj nëse gjuha ime nuk flitet dhe nuk kuptohet në spital?

Pyesni që në fillim për një përkthyes ose një përkthyes. Ka edhe shërbime përkthimi nëpërmjet telefonit. Nëse thërrisni për këshillë përkthyes profesionistë, atëherë nuk duhet të merrni me vete në përkthim të afërmit tuaj dhe kështu ata mbrohen nga infektimi. Ju keni të drejtë të kuptoni dhe të kuptoheni gjatë ndërhyrjeve mjekësore.

Ju duhet të qëndroni në shtëpi dhe ju nevojiten ushqime apo ilaçe?

Apo dëshironi që të ofroni ndihmë?

Shikoni në ambientin tuaj përreth:

- A mund t'i kërkonti ndihmë dikujt?
- Ose a mund t'i ofroni dikujt ndihmën tuaj?

Mundësi të tjera:

- Drejtohuni në administratën e komunës ose të qytetit
- Përdorni aplikacionin "Five up"
- Kërkoni në faqen e internetit www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Edhe në këtë rast vlen rregulli: Rregullat për higjienën dhe sjelljen duhen garantuar dhe zbatuar gjithmonë.

Keni fëmijë?

Fëmijët nuk duhen lënë nën kujdesin e gjyshërve apo të personave të tjerë veçanërisht të rrezikuar. Mbikëqyrni fëmijët që **të luajnë maksimumi deri në pesë vetë**. Grupet e fëmijëve duhet që të ruhen; domethënë që të luajnë bashkë gjithmonë të njëjtët fëmijë. Dhe teksa fëmijët luajnë, të rriturit nuk duhet që të takohen në grupe.

Ndiheni të shqetësuar apo keni nevojë të bisedoni me dikë?

Këtu gjeni informacione:

- Në internet në adresën www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch
- Këshillim përmes telefonit në numrin 143 (Telefoni i mikut)

Ndiheni të kërcënuar në shtëpi? Keni nevojë për ndihmë apo për mbrojtje?

- Numrat e telefonit dhe adresat e emailit për këshillimet në anonimitet dhe mbrojtje në të gjithë Zvicrën i gjeni në adresat www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- Në **rast emergjence** telefononi policinë: Numri i telefonit **117**

Numra të tjerë telefoni të rëndësishëm:

- **Urgjenca mjekësore (Ambulanca) 144: Ky numër** është i disponueshëm në çdo moment të ditës në të gjithë Zvicrën për të gjitha rastet e urgjencave mjekësore.
- **Linja e informacionit** për koronavirusin e ri: Në numrin **058 463 00 00** mund të drejtoni pyetjet tuaja për koronavirusin dhe të merrni përgjigje.
- **Linja e ndihmës për koronavirusin e HEKS/EPER** në 10 gjuhë (shqip / arabisht / boshnjakisht-serbisht-kroatisht / kurdisht / persisht, darisht / portugalisht / spanjisht / tamil / tigrinia / turqisht): Në numrin **0800 266 785** mund të drejtoni pyetjet tuaja dhe të merrni përgjigje për situatën e koronavirusit në Zvicër dhe informacion rreth ofertave të ndihmës. Informacione të tjera gjeni në: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Nëse nuk keni asnjë mjek familjeje: Medgate** është në dispozicionin tuaj në numrin **0844 844 911**, për 24 orë në ditë në 7 ditë të javës, në 365 ditë të vitit.

Kthimi në vendin e punës

Kur kompanitë dhe institucionet të hapen sërish, atëherë do të ketë gjithnjë e më shumë njerëz rrugës. Kompanitë duhet të marrin masat më të mira të mundshme për të mbrojtur punonjësit dhe klientët nga infektimi me koronavirus. Për ta bërë këtë ata duhet të zhvillojnë koncepte të mbrojtjes.

Çfarë është koronavirusi i ri?

Çfarë është SARS-CoV-2 dhe çfarë është COVID-19?

Koronavirusi i ri u zbulua në fund të vitit 2019 në Kinë për shkak të një grumbulli të jashtëzakonshëm të pneumonive në qytetin qendror kinez Vuhan. Virusi mori emrin SARS-CoV-2 dhe bën pjesë në të njëjtën familje si mikrob patogjen i "Middle-East Respiratory Syndrome" MERS dhe "Sindroma e rëndë respiratore akute" SARS.

Sëmundjes që shkaktohet nga koronavirusi i ri, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) i ka dhënë një emër zyrtar më 11 shkurt 2020: COVID-19, shkurt për "coronavirus disease 2019" ose në shqip "Sëmundja e koronavirusit 2019".

Informacionet e disponueshme të tanishme nxjerrin përfundimin që kafshët e kanë transmetuar virusin te njerëzit dhe tani përhapet nga njeriu te njeriu. Prejardhja lokale ndoshta është një treg i peshkut ose i kafshëve në qytetin Vuhan, të cilin autoritetet kineze e kanë mbyllur ndërkohë.

Informacione të tjera:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH